

När man är stressad, nedstämd eller orolig för något så är det lätt att man går omkring och spänner sig. Om man har gjort det en längre tid så kan det vara svårt att slappna av bara av sig själv, man vet nästan inte hur det känns att vara i ett avslappnat tillstånd. Då kan det vara bra att träna på avspänning genom ett konkret program. Här kommer ett förslag på hur man kan göra.

(Till att börja med kan man kanske be någon läsa instruktionerna högt, eller så kan man spela in dem på band åt sig själv. Så småningom kanske man minns ordningen av sig själv.)

1. Sätt dig i en bekväm stol eller fätölj. Luta dig tillbaka, slut ögonen om det känns bra för dig. Till att börja med kan det vara klokt att öva på detta i en lugn miljö, utan musik, andras prat eller annat ljud. Så småningom kan det vara klokt att försöka slappna av även när det är lite stöjt omkring en.
2. Ta ett djupt andetag och håll andan (ca 7 sek). Försök att få ner luften ända ner i magen. Håll så... Och andas ut och känn hur du slappnar av.
3. Lyft på dina händer och armar ungefär halvvägs upp i luften och andas normalt under tiden. Släpp ner händerna.
4. Håll nu ut dina armar och knyt nävarna hårt, jättehårt. Känn spänningen i händerna. Räkna långsamt till tre och släpp ner dina händer på tre.
5. Håll upp dina händer och armar igen och böj dina fingrar bakåt (mot dig). Släpp nu ner händerna och armarna och slappna av.
6. Håll upp dina händer igen, men den här gången "flaxar" du med händerna. Slappna av igen.
7. Böj nu armarna uppåt, mot dig... Spänn framsidan av överarmarna (biceps). Andas normalt... och slappna av, släpp ner händerna.
8. Håll dina armar mot sidorna på kroppen och spänn baksidan av överarmarna (triceps) hårt. Känn spänningen. Slappna av... Ta tillbaka armarna så att det känns bra.
9. Böj axlarna bakåt. Håll så utan att spänna armarna... Slappna av och ta tillbaka axlarna.
10. Böj nu dina axlar framåt. Håll så. Tänk på att andas så normalt du kan och att armarna är ganska avslappnade... Ta tillbaka axlarna och slappna av. Lägga märke till hur spänningen försvinner och du blir avslappnad istället.
11. Vrid huvudet (långsamt) åt höger, inte för långt... Spänn nacken (men försiktigt). Slappna av och vrid tillbaka huvudet.
12. Vrid nu huvudet åt vänster och spänn nacken... Slappna av och vrid tillbaka huvudet.
13. Böj huvudet långsamt bakåt tills det spänner (inte för långt). Håll så... Böj långsamt tillbaka huvudet.
14. Böj nu huvudet långsamt framåt mot bröstet. Håll så... Känn spänningen... Böj försiktigt tillbaka huvudet så att det blir som vanligt igen.



15. Öppna nu munnen så mycket du kan, gapa stort...
Slappna av och stäng munnen igen.
16. Spänn nu munnen allt du kan genom att pressa samman läpparna, du kan forma läpparna till ett "o"...
Och slappna av.
17. Pressa tungan upp mot gommen, tryck hårt...
Låt tungan ramla ner igen och slappna av.
18. Sitt nu bara och slappna av en stund. Tänk på något trevligt.
19. Pressa nu ihop ögonen. Medan du gör det andas du fortfarande normalt. Lägg märke till spänningen...
Slappna av men utan att öppna ögonen. Känn avslappningen i ansiktet. Fortsätt att hålla ögonlocken stängda
lätt så att de får vila.
20. Försök nu att skrynkla pannan så mycket som möjligt. Håll kvar...
Slappna av.
21. Ta ett djupt andetag, håll det och slappna av.
22. Andas ut. Blås ut all luft...
Slappna av...
23. Föreställ dig nu att det sitter tunga saker på dina armar.
Det gör att kroppen känns tyngre och dras mot golvet.
24. Spänn nu magmusklerna hårt... Håll spänningen.
Och slappna av...
25. Sträck nu upp händerna rakt upp i luften... Spänn magen...
Och slappna av.
26. Spänn nu benen hårt... Känn spänningen...
Och slappna av.
27. Behåll avslappningen... lyft på benen en liten bit... håll dem så en kort stund...
Släpp ner benen och slappna av.
28. Knip ihop tårna hårt... känn spänningen i tårna...
Och slappna av.
29. Lägg märke till hur avslappningen har spritt sig i kroppen nu... Känn efter i ansiktet, nacken, halsen...
magen... benen... och tårna hur avslappnad du är...
30. Sitt en stund och känn hur avslappnad du är.
När du känner dig redo, öppna ögonen och rör försiktigt på armar och ben innan du reser dig upp.

